

保健だより

大泉学園中学校保健室

12月号

H.28.12.22



早寝

早起

12月の保健目標

感染症を予防しよう



◇もうすぐ冬休み！

いよいよ待ちに待った冬休みがやってきました。クリスマスやお正月、楽しい行事が続きますね。楽しく過ごすことは大切なことですが、つつい羽目はずしすぎて夜ふかしなどしてしまうと、体の抵抗力が低下して風邪を引いたり、体調を崩したりする原因となります。

新学期を元気にSTARTするために、起床時間・3度の食事時間・就寝時間の生活リズムを崩さないよう気をつけましょう。できれば、学校がある日と同じような時間で動いてみてください。自分で、1時間目部屋の掃除、2時間目数学の宿題、というように時間割を作ってみるのもお勧め！時間の使い方を工夫して、メリハリのある生活を心がけましょう。

また、ごちそうの食べ過ぎにもご用心！ごちそうを食べる割には、体を動かす機会が少ないので、3学期の始業式に標準服がきつい(T_T)ということにもなりかねません。(先生こそ気をつけてね♥という声が聞こえてきます...)

それでは新学期に、元気に登校してきてくださいね～。

☆ 新年を START ☆ 心がけてほしい ☆ 冬休みの 健康生活 ☆

<h3>生活リズム崩さずに！</h3> <p>早寝・早起き</p> <p>3度の食事</p>	<h3>事故に注意！</h3>	<h3>誘われても断る！</h3>
<h3>毎日少しでも運動</h3> <p>Walking!</p> <p>スタスタスタ</p>	<h3>なぜ「インフルエンザ」予防</h3> <p>手洗い うがいを 繰り返す</p>	<h3>病気・異常の検査・治療</h3> <p>治しておけばよかった...</p> <p>by 受験生</p>

◆2学期の保健室来室状況 (12月19日現在)

保健室来室者数 (のべ人数)

	9月		10月		11月		12月		2学期	
	内科	外科	内科	外科	内科	外科	内科	外科	内科	外科
第1学年	43	32	97	58	75	40	39	23	254	153
第2学年	32	17	75	32	49	22	30	16	186	87
第3学年	32	9	38	25	20	8	12	9	102	51
合計	107	58	210	115	144	70	81	48	542	291
保健室開室日数	22日		21日		20日		14日		77日	
1日あたり来室者数	7.5人		15.5人		10.7人		9.2人		10.8人	

〈内科的来室理由〉 第1位 頭痛 第2位 腹痛 第3位 気持ち悪い
 〈外科的来室理由〉 第1位 打撲 第2位 突き指 第3位 捻挫

【内科】

平日の疲れを、土日のお休みに回復させることができず、休み明けに体調不良で来室する生徒が多かった、という印象があります。土日も休みなく活動している生徒も多いので、少しでも体を休めたり、好きなことに時間を使ったりできるよう、時間の使い方を工夫する必要があると思います。

明らかに寝不足の生徒も数多く来室しました。保健室は、睡眠不足を解消する場ではありません...



【外科】

2学期も打撲(体を何かにぶつけるケガ)で来室する生徒が多かったです。ケガの原因を調べたところ、下記の資料のように、ふざけ等によるケガが目立ちました。

例えば、プロレス等を真似た技の掛け合いや取っ組み合い、せまい教室の中を走り回って転倒する、座ろうとしている人のイスを引く、ふざけて足をかけて転ばせる、蹴る等です。中には、ふざけがだんだんとエスカレートし、しまいにはケンカになりケガにつながっている場合もありました。

学年別に見ると、特に1年生男子に多いです。上級生に比較して若い面もあるのですが、教室や廊下でふざけているシーンをよく見かけます。また、一部の生徒ではありますが、ケガをして痛がっている生徒を見ておもしろがったり、からかっている生徒も見られ、ケガをする・させることに対する危機意識が低いように思われます。今後大きな事故に発展しないかと、とても心配な部分です。

学校では日頃から学級・学年で指導とともに注意喚起し、子どもたちに声をかけています。また、今後も注意を呼びかけます。特にふざけによるケガは各自の注意で防げるものです。各家庭におかれましても、ケガに対する注意喚起のご協力を、よろしくお願いいたします。

	1年生			2年生			3年生		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計
2学期のケガ発生件数	81	72	153	56	31	87	20	31	51
ふざけやケンカが原因のもの	20	2	22	6	1	7	2	0	2

◇2学期の学校感染症罹患状況 (12月19日現在)



	9月	10月	11月	12月
流行性角結膜炎(はやり目)	1名	1名		
溶連菌感染症		1名		
マイコプラズマ感染症	1名	2名		
感染性胃腸炎	1名		1名	8名
インフルエンザ			2名	1名

◆感染性胃腸炎にご注意ください！

例年、11月から2月にかけての時期は、保育園や幼稚園、高齢者施設などが中心に、ノロウイルス等を原因とする感染性胃腸炎の集団発生が多発しています。ノロウイルスは、吐き気・おう吐・下痢・発熱が主症状で、人から人への感染は、ウイルスが手などにつく場合とおう吐物の飛散からうつる場合があります。



特徴

ノロウイルスは、幅広い年齢層において感染性胃腸炎の原因となるウイルスで、特に冬季に多発します。100個以下という少量で人に感染し、腸管内でウイルスが増えます。患者のふん便やおう吐物には1グラムあたり100万から10億個もの大量のウイルスが含まれています。

感染経路

- 経路1 人のふん便中のノロウイルスが、下水を経て川から海へ運ばれ、二枚貝の内臓に蓄積されます。それを、十分に加熱しないで食べると感染します。
- 経路2 ノロウイルスに感染した人が、十分に手洗いを行わずウイルスが手についたまま調理すると、食品が汚染され、その食品を食べた人が感染します。
- 経路3 ノロウイルスを含むふん便やおう吐物を処理した後、手についたウイルスや、不適切な処理で残ったウイルスが、口から取り込まれ感染します。

消毒方法

- ★他の微生物などと比べると熱に弱く、85℃で1分間以上の加熱を行えば、感染性はなくなるとされています。
- ★逆性石けん、アルコールの消毒効果は十分ではありません。塩素系漂白剤の次亜塩素酸ナトリウムが効果があります。

感染した時の症状

感染後、24～48時間で、下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱などの症状が出ます。通常3日以内に回復しますが、ウイルスは感染してから1週間程度ふん便中に排泄され続けます。

感染性胃腸炎と診断された場合

本人の休養と他人への蔓延・流行を防止するため、学校保健安全法第19条により、医師から伝染のおそれがないと認められるまで、出席停止（欠席扱いとしない）の措置がとられます。次のような手続きをします。

- ①医師から感染性胃腸炎と診断されたことを、学校に連絡する。
 - ②医師から登校許可が出てから登校する。
 - ③『登校届』の用紙を渡されるので、保護者が記入・押印し、担任に提出する。
- ※『登校届』の用紙は、学園中のホームページからダウンロードすることもできます。

学校生活の注意事項

- ☆予防には手洗いが有効です。トイレの後、食事の前には必ず石けんと流水で30秒以上、手を洗いましょう。
- ☆吐き気がする時は、限界までがまんしないこと。早めにトイレか保健室に行きましょう。
- ☆トイレ等で吐いてしまったら、他の人への感染を防ぐために、吐いた場所を塩素系の消毒薬で消毒する必要があります。吐いたことを保健室（池田）に連絡しに来てください。
- ☆教室や廊下で吐いてしまった場合、吐物にはたくさんのウイルスが含まれている危険性があります。むやみに触らないようにしましょう。また、マスクや手袋をしないで吐物を片付けたり、その場所の消毒をしないでいると、たくさんの人に感染してしまう恐れがあります。直ちに先生方に知らせましょう。
- ☆吐いたり、下痢の症状が強い場合は、無理に登校せず、お家で安静にして様子を見てください。おう吐・下痢の症状が続く場合は、受診し、医師の指示に従ってください。

◇家庭でのおう吐物処理方法

～感染性胃腸炎の家庭内感染を防ぐために～

- ① 汚染場所に関係者以外の人が近づかないようにします。
- ② 処理をする人は使い捨て手袋とマスク、エプロンを着用します。



- ③ 嘔吐物は使い捨ての布やペーパータオル等で外側から内側に向けて、拭き取り面を折り込みながら静かに拭き取ります。



同一面でごすると汚染を拡げるので注意

- ④ 使用した使い捨ての布やペーパータオル等はすぐにビニール袋に入れ処分します。



ビニール袋に0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませる程度に入れ消毒するとよい。

- ⑤ 嘔吐物が付着していた床とその周囲を、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた布やペーパータオル等で覆うか、浸すように拭きます。

カーペット等は色が変わる場合があります。



次亜塩素酸ナトリウムは鉄などの金属を腐食するので、拭き取って10分程度たったら水拭きします。

- ⑥ 使用した着衣は廃棄が望ましいが、消毒する場合下記の手順で行います。

- ① 付着した嘔吐物を取り除く（手袋着用）。
- ② 熱湯につけるか、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムに30～60分つける。
- ③ 他のものと別に洗濯機等で洗濯する。



- ⑦ 手袋は、付着した嘔吐物が飛び散らないよう、表面を包み込むように裏返してはずします。手袋は、使った布やペーパータオル等と同じように処分します。

処理後は手袋をはずして手洗いをします。



東京都福祉保健局「防ごう！ノロウイルス感染」より

消毒薬の作り方

次亜塩素酸ナトリウム（プールのにのいのする漂白剤等）を使います！



通常の掃除用 0.02%
調理器具やドアノブ、手すりなど
500mlのペットボトル1本の水
にキャップ0.5杯の漂白剤



吐いたものの処理 0.1%
500mlのペットボトル1本の水
にキャップ2杯の漂白剤